

Guide des programmes et activités



@MunRussellTwp

Hiver/printemps 2026



www.russell.ca/programmes



recreation.loisirs@russell.ca



613-443-2814



Municipalité de
RUSSELL
Township

Dates d'inscriptions

Programmes pour adultes

- Résidents : 7 janvier 2026 à 9 h.
- Non-résidents : 14 janvier 2026 à 9 h.

Pickleball - Programme d'hiver

- Résidents : 7 janvier 2026 à 9 h.
- Non-résidents : 14 janvier 2026 à 9 h.

Programmes pour enfants et adolescents

- Résidents : 12 janvier 2026 à 9 h.
- Non-résidents : 19 janvier 2026 à 9 h.

Pickleball - Programme de printemps

- Résidents : 24 mars 2026 à 9 h.
- Non-résidents : 31 mars 2026 à 9 h.



Comment s'inscrire en ligne

- Rendez-vous sur notre portail UniverusRec : <https://app.univerusrec.com/munrussellpub/>
- Connectez-vous en inscrivant votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. (Vous pouvez créer votre propre compte ou un compte familial en suivant les instructions sur le site).
- Lors de l'inscription, vous serez peut-être placé dans une salle d'attente virtuelle. Veuillez patienter jusqu'à ce que votre tour arrive pour vous inscrire sur le site.
- Les inscriptions en ligne seront possibles jusqu'à 9 h le matin du premier cours, sauf pour les ateliers d'une journée, dont les inscriptions seront fermées cinq jours avant. Les inscriptions tardives peuvent être effectuées en nous contactant par courriel.

Communiquez par courriel **recreation.loisirs@russell.ca** pour les éléments suivants :

- Si vous avez des questions sur nos programmes.
- Si vous avez des problèmes avec le portail UniverusRec et si vous ne vous souvenez pas de votre nom d'utilisateur ou de votre mot de passe.
- Si vous n'êtes pas certain d'avoir un compte. Laissez-nous chercher pour vous.
- Si vous rencontrez des difficultés à trouver un programme, assurez-vous d'être connecté à votre compte et sélectionnez l'onglet des filtres à votre gauche pour affiner votre recherche. Cliquez sur le bouton Appliquer lorsque vous avez terminé.

Veuillez noter qu'aucune inscription ne sera acceptée en personne au dôme sportif.

Pour obtenir des informations importantes et les clauses de non-responsabilité concernant l'inscription, veuillez visiter www.russell.ca/programmes.

Annulation de programmes

Tous les programmes peuvent être annulés si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Si votre programme est annulé, vous pouvez transférer à un autre programme de même valeur (sous réserve de disponibilité), recevoir un remboursement complet ou appliquer le crédit à votre compte pour des inscriptions futures.

Remboursements

- Des remboursements sont disponibles pour les programmes annulés par la Municipalité de Russell.
- Pour demander un remboursement en cas de retrait, veuillez le faire dans les deux jours suivant le premier cours. Le premier cours vous sera facturé.
- Les remboursements pour raisons médicales sont calculés de façon proportionnelle et doivent être accompagnés d'une note du médecin.
- Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'annulation due aux conditions météorologiques ou à des circonstances indépendantes de notre contrôle.
- Durant les jours de neige, les classes ne sont pas automatiquement annulées ; vous serez informé par courrier électronique en cas d'annulation. Si aucun courriel n'est reçu, la session se déroulera comme prévu.
- Nous essaierons de reprogrammer les cours annulés si l'endroit est disponible.

Erreurs typographiques

Toutes les précautions sont prises pour garantir l'exactitude des informations et des prix imprimés. En cas de changement, une notification sera affichée sur notre site web et sur le système d'inscription.

Adultes



Cours bilingue



Cours anglais



Cours français

Pilates

Animé par l'instructrice Nashida Jibrin, le Pilates est une pratique à faible impact qui vise à renforcer en profondeur le tronc et à améliorer la posture, l'équilibre, la flexibilité et la mobilité pour les activités quotidiennes. Les mouvements sont fluides, mettant l'accent sur la respiration et l'alignement, et peuvent être adaptés pour tous les âges et niveaux de compétence. Pratiqué pieds nus, le Pilates est accessible et adaptable pour tout le monde. Âges 18+.

Équipements requis : tapis de yoga, brique de yoga et bouteille d'eau.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun,

Mercredis, 28 janvier au 25 mars.

Aucun cours le 18 mars.

- Groupe du matin : 9 h à 10 h.
- Groupe du soir : 17 h à 18 h.

93 \$ + TVH par résident, par session.

103 \$ + TVH par non-résident, par session.

Programme de danse fitness (B)

Faites l'expérience d'un entraînement cardio dynamique, comprenant de la danse en ligne et du Zumba offert sur des musiques populaires, latines et country. Tous les niveaux sont les bienvenus, aucune expérience n'est requise. Enseigné par Diane Major, instructrice certifiée. Âges 18+.

Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver

Mardis, 27 janvier au 24 mars, 11 h 30 à 12 h 30.
Aucun cours le 17 mars.

Session de printemps

Mardis, 14 avril au 2 juin, 11 h 30 à 12 h 30.

81,50 \$ + TVH par résident, par session.

91,50 \$ + TVH par non-résident, par session.

Entraînement physique complet (A)

Chaque cours de 75 minutes est conçu pour s'adapter aux progrès individuels et inclut une variété d'exercices, tels que le conditionnement cardiorespiratoire, le renforcement musculaire, le développement de l'endurance, l'amélioration de la flexibilité et le travail de l'équilibre. Des modifications pour différents niveaux de forme physique sont apportées tout au long de la séance. Les participants doivent être capables de passer de la position debout à la position au sol pour les différentes activités. Enseigné par Diane Jackson, instructrice certifiée. Âges 50+.

Équipements requis : Tapis de yoga et serviette.

Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver

- Mardis, 10 février au 31 mars, 9 h 30 à 10 h 45.
- Jeudis, 12 février au 2 avril, 9 h 30 à 10 h 45.

Aucun cours le 17 et 19 mars.

Session de printemps

- Mardis, 14 avril au 26 mai, 9 h 30 à 10 h 45.
- Jeudis, 16 avril au 28 mai, 9 h 30 à 10 h 45.

81,50 \$ + TVH par résident, par session.

91,50 \$ + TVH par non-résident, par session.

130,50 \$ + TVH par résident, par session,
forfait deux jours.

140,50 \$ + TVH par non-résident, par session,
forfait deux jours.



Zumba (B)

Parfait pour ceux qui souhaitent se mettre en forme, rester en forme, ou simplement s'amuser. Dansez au son de la musique tout en profitant d'un excellent entraînement. Joignez-vous à notre instructrice certifiée, Diane Major, pour une expérience énergisante. Âges 18+.

Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver

- Lundis, 26 janvier au 23 mars, 11 h 30 à 12 h 30.
- Jeudis, 29 janvier au 26 mars, 11 h 30 à 12 h 30.

Session de printemps

- Lundis, 13 avril au 1er juin, 11 h 30 à 12 h 30.
- Jeudis, 9 avril au 21 mai, 11 h 30 à 12 h 30.

Aucun cours le 16 et 19 février, 16 et 19 mars et 18 mai.

81,50 \$ + TVH par résident, par session.

91,50 \$ + TVH par non-résident, par session.

130,50 \$ + TVH par résident, par session,
forfait deux jours.

140,50 \$ + TVH par non-résident, par session,
forfait deux jours.

Tai Chi Yang (A)

Composés de 27 mouvements, les avantages du Tai Chi consistent à augmenter la force et l'énergie, à améliorer l'équilibre et la stabilité, à réduire le stress et à aider à la concentration. Âges 18+.

Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

- Lundis, 26 janvier au 4 mai, 14 h à 15 h.

Salle du Palais des sports,
6, rue Blais, Embrun.

- Jeudis, 29 janvier au 23 avril, 9 h 30 à 10 h 30.

Aucun cours le 16 février, 16 et 19 mars et 6 avril.

85 \$ + TVH par résident, par session.

95 \$ + TVH par non-résident, par session.

138,50 \$ + TVH par résident, par session,
forfait deux jours.

148,50 \$ + TVH par non-résident, par session,
forfait deux jours.





Les programmes d'exercices Corps à cœur sont destinés aux participants qui s'intéressent ou se préoccupent de leur santé. Les programmes d'exercices Corps à cœur répondent aux critères suivants :

1. Encouragent les exercices d'aérobic réguliers et quotidiens.
2. Prévoit une période d'échauffement, de récupération et d'autoévaluation lors de chaque séance d'exercices.
3. Propose aux participants des exercices sécuritaires.
4. Offre la possibilité d'en modifier l'intensité en fonction des besoins individuels.
5. Accepte des participants atteints de diverses maladies chroniques (y compris une maladie du cœur) - l'approbation du médecin traitant pourrait être exigée.
6. Offre une évaluation de l'état de santé de tous les participants.
7. Possède un plan d'urgence documenté, connu de tous les moniteurs, y compris la certification RCR à jour, l'accès à un téléphone pour communiquer avec les services médicaux d'urgence ainsi qu'à un défibrillateur externe automatique.

Ces critères peuvent couvrir une variété de niveaux et de types de programmes. Veuillez lire la description du programme fournie pour trouver le programme d'exercices Corps à cœur qui vous convient le mieux. En cas de doute, veuillez contacter l'opérateur du programme.

Nia – Cardio classique pieds nus

Chaque cours de Nia combine la musique, la pleine conscience et le mouvement dynamique pour vous revitaliser le corps, l'esprit et les émotions. Guidé par l'instructrice Penny-Lee Prévost, cet entraînement de 60 minutes intègre 52 mouvements simples inspirés de la danse, des arts martiaux et des arts de guérison pour améliorer le bien-être global. Le Nia est un exercice doux et adaptable aux besoins individuels. Âges 16+.

Session d'hiver

- Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.
- Mercredis, 28 janvier au 25 mars, 11 h à 12 h.
- Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.
- Lundis, 26 janvier au 30 mars, 19 h à 20 h.

Session de printemps

- Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.
- Mercredis, 15 avril au 3 juin, 11 h à 12 h.
- Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.
- Lundis, 13 avril au 8 juin, 19 h à 20 h.
- Aucun cours le 16 février, 16 et 18 mars et 18 mai.
- 101 \$ + TVH par résident, par session.
111 \$ + TVH par non-résident, par session.

Dans le présent document, le genre non marqué s'applique à la fois aux hommes et aux femmes.

Exercices sur chaise

Commencez votre parcours pour être en forme! En utilisant des poids légers, des ballons et des bandes élastiques, le cours est structuré de manière à bénéficier tous les participants, quel que soit leur niveau de santé et de condition physique. Il s'agit d'un cours à faible impact conçu pour répondre aux besoins spécifiques d'adultes plus âgés. Il y a différentes options et différents niveaux d'exercices, de sorte que vous pouvez rester assis, debout ou un peu des deux pendant le cours! Âges 40+.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver

Mercredis, 28 janvier au 25 mars, 10 h 30 à 11 h 30.
Aucun cours le 18 mars.

Session de printemps

Mercredis, 8 avril au 27 mai, 10 h 30 à 11 h 30.

77 \$ + TVH par résident, par session.
87 \$ + TVH par non-résident, par session.

Nia - Bouger pour guérir

Essayez un cours de Nia pour débutants, un entraînement physique et mental qui combine des mouvements de danse avec des exercices d'aérobic doux, du tai chi et du yoga. Il est prouvé que bouger son corps est bénéfique pour la santé. Rendez cette activité agréable en vous engageant pleinement dans des mouvements qui intègrent la danse expressive et les arts martiaux pour vous aider à vous sentir mieux physiquement et émotionnellement. Il s'agit d'un entraînement doux qui peut être pratiqué pieds nus. Aucun équipement ni formation n'est requis. Animé par l'instructrice Penny-Lee Prévost. Âges 40+.

Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

Session d'hiver

Mardis, 27 janvier au 24 mars, 13 h à 14 h.
Aucun cours le 17 mars.

Session de printemps

Mardis, 14 avril au 2 juin, 13 h à 14 h.

93 \$ + TVH par résident, par session.
103 \$ + TVH par non-résident, par session.



Spinning Programs

A

Spinning

Le Spinning® est un cours de cyclisme intérieur très énergique, guidé par un instructeur et rythmé par une musique puissante et motivante. C'est un moyen stimulant mais agréable d'améliorer sa condition physique cardiovasculaire. Grâce à son faible impact, le Spinning® convient à la plupart des gens, et nos cours s'adressent à tous les niveaux de forme physique.

Âges 18+. Maximum de 7 participants par cours.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, chemin Concession, Russell.

Session d'hiver

- Cours A : Samedis, 24 janvier au 28 mars, 9 h à 10 h.
- Cours B : Lundis, 26 janvier au 30 mars, 17 h 30 à 18 h 30.
- Cours C : Mercredis, 28 janvier au 25 mars, 17 h 30 à 18 h 30.
- Cours D : Jeudis, 29 janvier au 26 mars, 17 h à 18 h.

Session de printemps

- Cours A : Samedis, 11 avril au 6 juin, 9 h à 10 h.
- Cours B : Lundis, 13 avril au 8 juin, 17 h 30 à 18 h 30.
- Cours C : Mercredis, 8 avril au 27 mai, 17 h 30 à 18 h 30.
- Cours D : Jeudis, 9 avril au 28 mai, 17 h à 18 h.

Aucun cours le 14 et 16 février, 16, 18, 19 et 21 mars et 16 et 18 mai.

97 \$ + TVH par résident, par session.

107 \$ + TVH par non-résident, par session.

Spin & Tone

Ce cours réunit le cyclisme intérieur, la musculation et l'haltérophilie. Cet entraînement très énergique vise à la fois la forme cardiovasculaire et le renforcement musculaire. Le cours alterne entre des périodes de cyclisme intense et des périodes de musculation hors du vélo, à l'aide d'haltères et d'exercices avec le poids du corps. Âges 18+. Maximum de 7 participants par cours.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell, 988, chemin Concession, Russell.

Session d'hiver

- Cours A : Lundis, 26 janvier au 30 mars, 19 h à 20 h.
- Cours B : Mercredis, 28 janvier au 25 mars, 19 h à 20 h.
- Cours C : Mercredis, 28 janvier au 25 mars, 20 h à 21 h.
- Cours D : Jeudis, 22 janvier au 2 avril, 19 h à 20 h.

Aucun cours le 5, 12 et 16 février et 16, 18 et 19 mars.

105 \$ + TVH par résident, par session.

115 \$ + TVH par non-résident, par session.

Session de printemps

- Cours A : Lundis, 13 avril au 1er juin, 19 h à 20 h.
- Cours B : Mercredis, 15 avril au 27 mai, 19 h à 20 h.
- Cours C : Mercredis, 15 avril au 27 mai, 20 h à 21 h.
- Cours D : Jeudis, 16 avril au 28 mai, 19 h à 20 h.

Aucun cours le 18 mai.

92 \$ + TVH par résident, par session.

102 \$ + TVH par non-résident, par session.



Clinique de marche nordique

A



Joignez-vous à notre instructeur certifié, Robin Hagen-Kennedy, dans notre clinique de marche nordique pour découvrir les bienfaits de cet exercice à faible impact sur l'ensemble du corps. La marche nordique brûle 20 à 40 % de calories de plus que la marche normale. Vous apprendrez comment régler la hauteur des bâtons, les différentes techniques et les exercices efficaces d'échauffement et de récupération. Ce cours est limité à 8 participants pour une attention personnalisée. Âges 50+.

Équipement requis : bâtons de marche.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 13 h à 14 h.

- Classe A : 18 et 25 février.
- Classe B : 1er et 8 avril.
- Classe C : 6 et 13 mai.

42 \$ + TVH
par résident,
par session.

52 \$ + TVH
par non-résident,
par session.



Danse sociale (B)

En partenariat avec Tom Manley, ce programme associe le rythme musical à un exercice physique léger et au plaisir de la danse sociale. Il s'agit d'une activité récréative qui permet également d'acquérir des compétences utiles pour les fêtes, les réceptions et les danses communautaires. Âges 16+.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Session d'hiver

Mercredis, 21 janvier au 25 mars.

- Bachata pour débutant, 18 h à 19 h.
- Cours de révision avancé (différents styles de danses), 19 h à 20 h.
- Samba avancé (doit avoir terminé le cours débutant), 20 h à 21 h.

Session de printemps

Mercredis, 15 avril au 17 juin.

- Bachata avancé (doit avoir terminé le cours débutant), 18 h à 19 h.
- Cours de révision avancé (différents styles de danses), 19 h à 20 h.
- Cha cha pour débutant, 20 h à 21 h.

Pour une session :

96 \$ + TVH par résident.

106 \$ + TVH par non-résident.

182 \$ + TVH par couple pour résidents.

192 \$ + TVH par couple pour les non-résidents.

Pour forfait de deux cours :

166 \$ + TVH par résident.

176 \$ + TVH par non-résident.

312 \$ + TVH par couple pour les résidents.

322 \$ + TVH par couple pour les non-résidents.

Pour forfait de trois cours :

225 \$ + TVH par résident.

235 \$ + TVH par non-résident.

405 \$ + TVH par couple pour les résidents.

415 \$ + TVH par couple pour les non-résidents.

La première leçon de chaque cours de danse sera un essai gratuit et sans obligation. Venez découvrir la danse sociale sans frais! Les inscriptions seront ouvertes jusqu'au 27 janvier et 21 avril pour toute personne intéressée par le programme.

Danse carrée moderne (A)

Découvrez la danse carrée moderne! Vous vous demandez ce qui la rend moderne? Contrairement à la danse carrée traditionnelle, la danse carrée moderne propose une grande variété de musiques, allant des 40 meilleures chansons et du rock classique au big band, au jazz, au country et bien plus encore. Au lieu de mémoriser des chorégraphies, les danseurs apprennent des pas et suivent le meneur, qui les combine dans des séquences amusantes et toujours changeantes. Cela vous permet de bouger, de réfléchir et de rire, ce qui en fait un excellent exercice pour le corps et l'esprit. Et pour couronner le tout, le meneur ne se contente pas d'annoncer les pas, il chante aussi! La danse carrée moderne est une activité sociale, énergisante et très amusante. Venez l'essayer avec l'instructrice Wendy VanderMeulen! Âges 10+.

St. Mother Teresa Catholic School,
1035, rue Concession, Russell.

Vendredis, 6 février au 8 mai, 18 h 30 à 20 h 30.

Aucun cours le 20 mars et 3 avril.

139 \$ + TVH par résident.

149 \$ + TVH par non-résident.

Venez découvrir gratuitement la danse carrée moderne au centre communautaire Frank Kinnaird (1084, rue Concession, Russell) le vendredi 30 janvier de 18 h 30 à 19 h 30.

Hatha Yoga (B)

Dirigé par l'instructrice Nashida Jibrin. Le hatha yoga s'adresse à tous et nous aide à stabiliser notre corps, notre esprit et notre respiration. Nous travaillons à développer notre force, notre équilibre et notre souplesse grâce à une pratique douce et régulière, tout en relâchant les tensions accumulées au cours de la journée. Pour ce faire, nous combinons mouvements et pleine conscience afin d'atteindre les zones qui ont tendance à être tendues et de les relâcher à travers des postures debout, assises et au sol.

Équipement requis : Tapis, deux blocs de yoga et une sangle de yoga.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

Mercredis, 28 janvier au 25 mars, 18 h 15 à 19 h 15.

Aucun cours le 18 mars.

93 \$ + TVH par résident.

103 \$ + TVH par non-résident.

Détox corde à sauter (B)

Une séance d'exercices complète et holistique conçue pour stimuler le système lymphatique, développer la force, améliorer la mobilité et apaiser le système nerveux, le tout en seulement une heure. Que vous soyez débutant ou expert en fitness, ce cours s'adapte à votre niveau et vous guide vers plus d'énergie, de clarté et de résilience. Âges 18+.

Équipement requis: Tapis de yoga et corde à sauter.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

Mercredis, 28 janvier au 8 avril, 19 h 30 à 20 h 30.

Aucun cours le 18 mars.

116 \$ + TVH par résident.

126 \$ + TVH par non-résident.

Pickleball B

Un sport amusant qui combine de nombreux éléments du tennis, du badminton et du ping-pong. Il se joue avec une palette et une balle en plastique percée de trous. Veuillez noter qu'il n'y aura pas d'instructeur sur place pour enseigner. Âges 18+.

Veuillez évaluer votre niveau en consultant le site www.russell.ca/pickleballFR.

Chaque joueur ne peut s'inscrire qu'à deux sessions par saison.

En vous inscrivant à une session de pickleball, vous acceptez de participer à la rotation des terrains et des partenaires. Vous acceptez également de traiter tous les joueurs avec respect. Les commentaires et comportements non respectueux ne seront pas tolérés.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Pas de pickleball le 16 février, du 16 au 20 mars et le 18 mai.

Session remplie? N'oubliez pas d'ajouter votre nom à la liste d'attente pour montrer votre intérêt à joindre un groupe. Ces personnes seront les premières à être contactées si nous décidons d'ajouter d'autres groupes.

Curieux au sujet du pickleball?

Joignez-vous à nous pour une séance d'information et ayez la chance de l'essayer vous-même! Nous aurons des balles à votre disposition, mais vous devez apporter vos propres palettes. Venez le dimanche 4 janvier, de 12 h à 13 h 30 ou de 18 h à 19 h 30. Le coût est de 10 \$ par joueur. Maximum 16 participants par groupe.

L'inscription ouvre en ligne le 1er janvier.



Session d'hiver

Inscriptions

- Résidents : 7 janvier 2026 à 9 h.
- Non-résidents : 14 janvier 2026 à 9 h.

Joueurs novices (1 à 2.5) :

- Lundis, 26 janvier au 30 mars, 11 h à 11 h 55.
- Lundis, 26 janvier au 30 mars, 18 h 30 à 19 h 25.
- Mardis, 27 janvier au 24 mars, 18 h 30 à 19 h 25.
- Mercredis, 28 janvier au 25 mars, 15 h à 15 h 55.
- Jeudis, 29 janvier au 26 mars, 9 h 30 à 10 h 25.

Joueurs intermédiaires (2.5 à 3.5) :

- Lundis, 26 janvier au 30 mars, 9 h à 9 h 55.
- Lundis, 26 janvier au 30 mars, 10 h à 10 h 55.
- Lundis, 26 janvier au 30 mars, 19 h 30 à 20 h 55.
- Mardis, 27 janvier au 24 mars, 19 h 30 à 20 h 55.
- Mercredis, 28 janvier au 25 mars, 12 h à 13 h 25.
- Vendredis, 30 janvier au 27 mars, 11 h 30 à 12 h 55.

Joueurs avancés (3.5 à 4) :

- Lundis, 26 janvier au 30 mars, 12 h à 13 h 25.
- Mercredis, 28 janvier au 25 mars, 10 h 30 à 11 h 55.
- Jeudis, 29 janvier au 26 mars, 10 h 30 à 11 h 55.
- Vendredis, 30 janvier au 27 mars, 10 h à 11 h 25.

Session de printemps

Inscriptions

- Résidents : 24 mars 2026 à 9 h.
- Non-résidents : 31 mars 2026 à 9 h.

Joueurs novices (1 à 2.5) :

- Lundis, 13 avril au 8 juin, 11 h à 11 h 55.
- Lundis, 13 avril au 8 juin, 18 h 30 à 19 h 25.
- Mardis, 14 avril au 2 juin, 18 h 30 à 19 h 25.
- Mercredis, 15 avril au 3 juin, 15 h à 15 h 55.
- Jeudis, 16 avril au 4 juin, 9 h 30 à 10 h 25.

Joueurs intermédiaires (2.5 à 3.5) :

- Lundis, 13 avril au 8 juin, 9 h à 9 h 55.
- Lundis, 13 avril au 8 juin, 10 h à 10 h 55.
- Lundis, 13 avril au 8 juin, 19 h 30 à 20 h 55.
- Mardis, 14 avril au 2 juin, 19 h 30 à 20 h 55.
- Mercredis, 15 avril au 3 juin, 12 h à 13 h 25.
- Vendredis, 17 avril au 5 juin, 11 h 30 à 12 h 55.

Joueurs avancés (3.5 à 4) :

- Lundis, 13 avril au 8 juin, 12 h à 13 h 25.
- Mercredis, 15 avril au 3 juin, 10 h 30 à 11 h 55.
- Jeudis, 16 avril au 4 juin, 10 h 30 à 11 h 55.
- Vendredis, 17 avril au 5 juin, 10 h à 11 h 25.

46 \$ + TVH par résident, par bloc de 55 minutes.
56 \$ + TVH par non-résident, par bloc de 55 minutes.
68,80 \$ + TVH par résident, par bloc de 85 minutes.
78,80 \$ + TVH par non-résident, par bloc de 85 minutes.

Épée coréenne (A)

Rejoignez l'instructeur Stephen Smith pour un cours introductif d'épée coréenne, qui met l'accent sur les techniques et les postures d'épée, en insistant sur le contrôle, la vitesse et la force. Les étudiants apprendront des techniques de base, des formes préétablies et des exercices de combat dans un cadre sans contact. Préparez-vous à un exercice physique intense. Des épées en bois seront fournies pendant le cours. Âges 18+.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, chemin Concession, Russell.

Session d'hiver

Vendredis, 30 janvier au 27 mars, 17 h 30 à 19 h.
Aucun cours le 20 mars.

Session de printemps

Vendredis, 10 avril au 29 mai, 17 h 30 à 19 h.

88 \$ + TVH par résident, par session.

98 \$ + TVH par non-résident, par session.

Yoga équilibrant (B)

Animé par la professeure de yoga certifiée, Véronique Houde, ce cours de yoga de style hatha combinera postures et techniques de respiration. « Ha » voulant dire « soleil » et « tha » voulant dire « lune ». Ce cours combinera donc force et puissance avec étirements et relaxation. Cet équilibre de mouvements favorise la flexibilité, la mobilité, la force, la posture et le bien-être globale. Des options seront offertes pour tous les niveaux de pratiquant de yoga; du débutant à l'expert.

Équipement requis : Tapis et bouteille d'eau.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, chemin Concession, Russell.

Mardis, 27 janvier au 7 avril, 19 h à 20 h.
Aucun cours le 17 mars.

116 \$ + TVH par résident.

126 \$ + TVH par non-résident.



Fitness maman et bébé (B)

En combinant fitness et yoga, ce cours est conçu pour les mamans souhaitant faire de l'exercice et rencontrer d'autres mamans dans la communauté. Ces sessions offrent l'occasion aux mamans d'inclure leurs bébés dans les exercices, en les utilisant comme poids ou en leur donnant la liberté d'explorer et de jouer. Présenté par le Studio Luna Wellness et dirigé par Myriam Beausoleil, instructrice certifiée en exercices pré et postnataux.

Veuillez noter que nous ne pouvons pas assumer la responsabilité de la santé et de la sécurité de votre enfant pendant le programme, et qu'il pourrait y avoir des risques potentiels si un enfant est laissé sans surveillance. Une décharge de responsabilité devra être signée avant le premier cours. Celle-ci vous sera envoyée à l'avance.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver

- Mardis, 27 janvier au 24 mars, 11 h à 12 h.
- Jeudis, 29 janvier au 26 mars, 11 h à 12 h.

Session de printemps

- Mardis, 7 avril au 26 mai, 11 h à 12 h.
- Jeudis, 9 avril au 28 mai, 11 h à 12 h.

Aucun cours les 17 et 19 mars.

153 \$ + TVH par résident, par session.

163 \$ + TVH par non-résident, par session.

Programme de camp d'entraînement (A)

Ce programme de camp d'entraînement est conçu pour pousser et défier vos limites personnelles. Ce cours est un entraînement complet qui se concentre sur le développement de la force et de l'endurance dans un environnement amusant. Il propose une combinaison d'exercices cardio, de musculation (avec des poids libres) et des mouvements fonctionnels pour une séance amusante et dynamique (sous forme de circuit et/ou d'intervalles). Ce cours est adapté à tous les niveaux de forme physique car des modifications et des options différentes seront proposées selon les besoins. Âges 18+.

Équipement requis : Tapis de yoga et bouteille d'eau.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, chemin Concession, Russell.

Session d'hiver

- Lundis, 26 janvier au 30 mars, 20 h à 21 h.
- Jeudis, 22 janvier au 2 avril, 20 h à 21 h.

Aucun cours le 5, 12 et 16 février et le 16 et 19 mars.

101 \$ + TVH par résident, par session.

111 \$ + TVH par non-résident, par session.

Session de printemps

- Lundis, 13 avril au 1er juin, 20 h à 21 h.
- Jeudis, 16 avril au 28 mai, 20 h à 21 h.

Aucun cours le 18 mai.

88,50 \$ + TVH par résident, par session.

98,50 \$ + TVH par non-résident, par session.

Ateliers

Cours d'espagnol

(B)

Apprenez l'espagnol dans un environnement stimulant et convivial! Ce cours de base de 8 semaines est conçu pour les débutants qui souhaitent acquérir des bases solides pour voyager. Nous explorerons l'expression écrite et orale à travers une variété d'exercices. Âges 12+. Maximum de 10 participants par classe.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Judis, 2 avril au 28 mai. Aucun cours le 30 avril.

- Classe en français : 9 h 30 à 11 h.
- Classe en anglais : 11 h 15 à 12 h 45.

120 \$ + TVH par résident, par session.

130 \$ + TVH par non-résident, par session.

Atelier de fabrication de cartes

(B)

Vous souhaitez offrir des cartes faites maison à vos amis et à votre famille? Joignez-nous pour apprendre à créer des cartes que vous aurez plaisir à offrir lors d'occasions spéciales. Une pré-inscription est requise une semaine avant le cours. Le matériel est fourni. Veuillez apporter de la colle et des ciseaux. Âges 14+.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

- St-Valentin (2 cartes) :
Mardi, 10 février, 18 h 30 à 20 h 30.
- Fête des mères et des pères (2 cartes) :
Jeudi, 23 avril, 18 h 30 à 20 h 30.

15 \$ + TVH par résident, par session.

25 \$ + TVH par non-résident, par session.

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

- Pâques (4 cartes) :
Dimanche, 22 mars, 13 h 30 à 15 h 30.

25 \$ + TVH par résident, par session.

35 \$ + TVH par non-résident, par session.

Cours d'allemand

(B)

Âges 18+. Maximum de 10 participants par classe.
Équipement requis : crayon ou stylo.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver

Pour débutants : cours débutant pour apprendre l'allemand; aucune connaissance préalable de la langue n'est requise.

Mercredis, 28 janvier au 25 mars, 18 h à 19 h 30.

Aucun cours le 18 mars.

Session de printemps

Pour débutants/intermédiaires : cours d'allemand pour ceux qui ont déjà des connaissances de base dans cette langue (suite de la session d'hiver).

Mercredis, 15 avril au 17 juin, 18 h à 19 h 30.

Aucun cours le 13 mai et 10 juin.

120 \$ + TVH par résident, par session.

130 \$ + TVH par non-résident, par session.

Cours d'irlandais

(A)

Ce cours initiera les participants aux bases de la langue irlandaise (gaélique) - prononciation, grammaire et notions indispensables à la conversation - tout en établissant un lien avec le patrimoine gaélique plus large de notre région. Âges 14+. Maximum de 10 participants par classe.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Lundis, 2 février au 13 avril, 18 h 30 à 20 h.

Aucun cours le 16 février, 16 mars et 6 avril.

72 \$ + TVH par résident.

82 \$ + TVH par non-résident.

Secourisme général et RCR (DEA - Niveau C, formation mixte)

(B)

Apprenez à sauver la vie d'un adulte, d'un enfant ou d'un bébé en vous inscrivant au cours de secourisme général, qui porte notamment sur la réanimation cardiorespiratoire (RC) et l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisée (DEA). D'une durée de deux jours, ce cours s'adresse aux personnes qui ont besoin d'une formation de secourisme afin de satisfaire à des exigences professionnelles ou à celles qui désirent acquérir des connaissances pour des raisons personnelles. Chaque cours comprend une portion en ligne de 8 heures (à compléter avant les séances en classe) et deux séances en personne.

Cours anglais

Inscriptions du 5 décembre au 4 janvier par courriel :
fire-dept@russell.ca.

La portion en ligne commence le 5 janvier.

Session en personne :
Station 12, 1195, chemin South Russell, Russell.

- Jeudi, 22 janvier de 17 h 30 à 21 h 30.
- Jeudi, 29 janvier de 17 h 30 à 21 h.

130 \$ + TVH par résident.

140 \$ + TVH par non-résident.

Cours français

Inscriptions en ligne du 2 janvier au 1er février au
<https://app.univerusrec.com/munrussellpub/>.

La portion en ligne commence le 2 février.

Session en personne :
Station 11, 1128, route 300, Embrun.

- Jeudi, 19 février de 17 h 30 à 21 h 30.
- Jeudi, 26 février de 17 h 30 à 21 h.

130 \$ + TVH par résident.

140 \$ + TVH par non-résident.

Cerveaux actifs 1 (F)

Ateliers de stimulation cognitive offerts aux 55+. Une série de rencontres hebdomadaires offrant une variété d'exercices et de jeux cognitifs pour maintenir votre cerveau alerte et en santé. Offert en français seulement.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Mardis, 27 janvier au 7 avril, 9 h 30 à 11 h 30.

Pas de classe le 10 mars.

75 \$ + TVH par résident.

85 \$ + TVH par non-résident.

À vos pinceaux! (B)

Amusez-vous avec vos amis et créez votre propre œuvre d'art. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au jour précédant l'activité. Les annulations doivent être reçues avant le lundi pour un remboursement. Les matériaux sont fournis.

Centre communautaire Camille Piché,
8, rue Blais, Embrun.

Vendredis, 18 h 30 à 20 h 30.

Âges 19+. Le bar sera ouvert.

- 13 février : Bonjour Paris
- 27 mars : L'amanite enchantée
- 29 mai : L'amour fleurit ici
- 19 juin : Gnome d'été

50 \$ + TVH par résident, par classe.

60 \$ + TVH par non-résident, par classe.



Cerveaux actifs 2 (F)

Gardez vos neurones en santé grâce à ces ateliers de stimulation, proposant une variété de jeux dans une atmosphère conviviale et ludique. Les participants doivent avoir terminé le niveau 1 de Cerveaux actifs. Offert en français seulement. Âges 55+.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Mercredis, 28 janvier au 4 mars, 9 h 30 à 11 h 30.

50 \$ + TVH par résident.

60 \$ + TVH par non-résident.

S'épanouir après la naissance : prendre soin de sa santé, son corps et son esprit après l'accouchement (A)

Présenté par The Mama Coach - Stephanie Bigras. Votre bébé reçoit beaucoup d'attention après la naissance, mais qu'en est-il de vous? Cet atelier remet l'accent sur la mère et tout ce que votre corps et votre esprit traversent au cours des premières semaines et des premiers mois.

Nous aborderons les éléments essentiels que toute mère mérite de connaître : la récupération physique (accouchement vaginal et césarienne), la guérison, la nutrition, le retour en douceur à l'activité physique et les soins à apporter à votre bien-être mental et émotionnel. Nous explorerons également ce qui se passe pour le parent qui n'a pas donné naissance et comment mettre en place un système de soutien qui facilite réellement la vie.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Judi, 5 février, 18 h 30 à 20 h.

39 \$ + TVH par résident (participant ou couple).

49 \$ + TVH par non-résident (participant ou couple).

Un cours prénatal pas comme les autres

Présenté par The Mama Coach - Stephanie Bigras. Préparez-vous à l'accouchement et à la période postnatale en toute confiance!

Ce cours prénatal en trois parties est conçu pour vous fournir les connaissances et les outils nécessaires pour vivre une expérience positive, éclairée et soutenue pendant l'accouchement et la période postnatale.

La première partie couvrira les dernières semaines de grossesse, les étapes du travail, les options de soulagement de la douleur, le soutien du partenaire et les réalités de l'accouchement par voie basse et par césarienne. La deuxième partie portera sur le rétablissement de la mère, les soins au nouveau-né, les premières étapes importantes et les moments où il faut demander de l'aide. La troisième partie couvrira l'expression manuelle prénatale et les bases de l'allaitement maternel, ainsi qu'un sujet bonus surprise si le temps le permet.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Judis, 26 février, 5 et 12 mars, 18 h 30 à 20 h 30.

150 \$ + TVH par résident (participant ou couple).

160 \$ + TVH par non-résident (participant ou couple).

Les bambins de Russell en mouvement

Un espace ouvert, amusant et assisté par les parents, conçu pour que les petits explorent, bougent et grandissent! Ce temps de jeu structuré dans un environnement doux et sécuritaire aide les enfants à développer leur sensibilité sensorielle, leur agilité, leur coordination et leur confiance en eux en grimpant, en rampant, en se balançant et en rebondissant. Parfait pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire! Maximum de 10 participants par session.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, chemin Concession, Russell.

Session d'hiver

Samedis, 24 janvier au 14 mars.

- Âges 1 : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 : 9 h à 9 h 45.
- Âges 2 à 3 : 10 h à 10 h 45.
- Âges 2 à 3 : 11 h à 11 h 45.

Dimanches, 25 janvier au 15 mars.

- Âges 1 : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 : 9 h à 9 h 45.
- Âges 2 à 3 : 10 h à 10 h 45.
- Âges 2 à 3 : 11 h à 11 h 45.

Session de printemps

Samedis, 11 avril au 6 juin.

- Âges 1 : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 : 9 h à 9 h 45.
- Âges 2 à 3 : 10 h à 10 h 45.
- Âges 2 à 3 : 11 h à 11 h 45.

Dimanches, 12 avril au 7 juin.

- Âges 1 : 8 h à 8 h 45.
- Âges 1 : 9 h à 9 h 45.
- Âges 2 à 3 : 10 h à 10 h 45.
- Âges 2 à 3 : 11 h à 11 h 45.

Aucun cours le 16 et 17 mai.

96 \$ par résident, par session.
106 \$ par non-résident, par session.

Ligue de quilles jeunesse (B)

Jouez à des jeux de quilles chaque semaine et suivez vos points. Les participants seront divisés par groupes d'âge selon les inscriptions. Âges 4 à 14 ans.

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Samedis, 24 janvier au 18 avril, 9 h 30 à 11 h.

Aucun cours le 21 mars et 4 avril.

104,50 \$ par résident.
114,50 \$ par non-résident.

Les jeunes bougeurs de Russell (B)

Un cours énergique et engageant conçu pour les 4 à 6 ans! Ce programme utilise des activités amusantes, de type circuit, pour introduire les compétences de base de la gymnastique. Grâce à des mouvements structurés, les enfants développent leur force, leur coordination et leur confiance en eux, le tout dans un environnement favorable et ludique qui leur permet de bouger, d'apprendre et de sourire.

Maximum de 10 participants par session.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, chemin Concession, Russell.

Session d'hiver

Samedis, 24 janvier au 14 mars.

- Âges 4 à 6 : 12 h 45 à 13 h 45.
- Âges 4 à 6 : 14 h à 15 h.

Dimanches, 25 janvier au 15 mars.

- Âges 4 à 6 : 12 h à 13 h.

Session de printemps

Samedis, 11 avril au 6 juin.

- Âges 4 à 6 : 12 h 45 à 13 h 45.
- Âges 4 à 6 : 14 h à 15 h.

Dimanches, 12 avril au 7 juin.

- Âges 4 à 6 : 12 h à 13 h.

Aucun cours le 16 et 17 mai.

112 \$ par résident, par session.
122 \$ par non-résident, par session.



Ligue de quilles jeunesse avancée (B)

Ce programme est conçu pour les joueurs avancés qui souhaitent en apprendre davantage sur le jeu et obtenir des conseils pour améliorer leurs pointages. Maximum de 16 participants.

Âges 11 à 16.

Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Samedis, 24 janvier au 18 avril, 11 h à 13 h.

Aucun cours le 21 mars et 4 avril.

110 \$ par résident.
120 \$ par non-résident.

Camp pour la semaine de relâche

Ce camp bilingue offrira à vos enfants des activités excitantes comme des sorties, du patin à l'aréna d'Embrun, des jeux extérieurs, etc. Venez-vous amuser! Âges 4 à 10. (B)

Salle du Palais des sports, 6, rue Blais, Embrun.

16 au 20 mars, 6 h 30 à 18 h.

170 \$ par résident, par semaine.

220 \$ par non-résident, par semaine.



Monkey Rock Music (A)

Monkey Rock Music est un programme musical participatif amusant, divertissant et créatif destiné aux jeunes enfants et aux adultes qui s'en occupent. Chanter, danser, faire des gestes et jouer des instruments sur des chansons classiques, modernes et originales pour enfants. Maximum de 14 participants par session.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Session d'hiver

Jeudis, 29 janvier au 26 mars.

Aucun cours le 19 mars.

- Âges 0 à 1 : 11 h 30 à 12 h.
- Âges 1 à 2 : 10 h 45 à 11 h 15.
- Âges 2 à 4 : 10 h à 10 h 30.

Session de printemps

Jeudis, 9 avril au 28 mai.

- Âges 0 à 1 : 11 h 30 à 12 h.
- Âges 1 à 2 : 10 h 45 à 11 h 15.
- Âges 2 à 4 : 10 h à 10 h 30.

77 \$ par résident, par session.

87 \$ par non-résident, par session.



Conception de mode et de bijoux (B)

Il s'agit d'un programme de 60 minutes au cours duquel les participants créeront différents modèles de mode et de bijoux qu'ils pourront emporter chez eux et porter. Les participants apprendront à créer des bracelets, des boucles d'oreilles, des bijoux en argile, du tie-dye, des croquis de mode, de la couture et bien plus encore. Ce cours permet aux participants d'explorer leur créativité en utilisant un médium différent. Âges 8+.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, chemin Concession, Russell.

Session d'hiver

Mercredis, 28 janvier au 11 mars, 18 h à 19 h.

Session de printemps

Mercredis, 1er avril au 13 mai, 18 h à 19 h.

77 \$ par résident, par session.

87 \$ par non-résident, par session.

Art abstrait (B)

L'art abstrait est un cours destiné aux enfants, axé sur l'exploration et la créativité de l'esprit. Les participants créeront des œuvres d'art au cours des différentes semaines en utilisant divers médiums. Ce cours permettra aux enfants de socialiser, d'apprendre de nouvelles compétences et d'utiliser leur créativité pour réaliser quelque chose de fantastique. Maximum de 10 participants. Âges 6+.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell,
988, chemin Concession, Russell.

Session d'hiver

Mercredis, 28 janvier au 11 mars, 17 h à 18 h.

Session de printemps

Mercredis, 1er avril au 13 mai, 17 h à 18 h.

77 \$ par résident, par session.

87 \$ par non-résident, par session.



Badminton

(B)

L'objectif de ce programme est de développer et d'améliorer les capacités techniques, tactiques et physiques des participants au badminton par le biais de séances d'entraînement structurés, en mettant l'accent sur l'amélioration des compétences, le développement de l'agilité et la coordination, et la promotion de la discipline et de l'esprit sportif. Le programme s'adresse aux joueurs débutants et intermédiaires. Maximum 8 participants par classe.

Ecole élémentaire publique De la Rivère Castor, 110, rue Maheu, Embrun.

Session d'hiver

Mardis, 27 janvier au 24 mars.

Aucun cours le 18 mars.

- Âges 7 à 9 : 18 h 15 à 19 h 15.
- Âges 16+ (inclut les adultes) : 19 h 15 à 20 h 15.

Mercredis, 28 janvier au 25 mars.

Aucun cours le 19 mars.

- Âges 10 à 12 : 18 h 15 à 19 h 15.
- Âges 13 à 15 : 19 h 15 à 20 h 15.

Session de printemps

Mardis, 7 avril au 26 mai.

- Âges 7 à 9 : 18 h 15 à 19 h 15.
- Âges 16+ (inclut les adultes) : 19 h 15 à 20 h 15.

Mercredis, 8 avril au 27 mai.

- Âges 10 à 12 : 18 h 15 à 19 h 15.
- Âges 13 à 15 : 19 h 15 à 20 h 15.

140 \$ par résident, par session.

150 \$ par non-résident, par session.

Apprendre à dessiner

(B)

Apprendre à dessiner est un cours d'introduction au croquis et aux bases du dessin. Les participants apprendront les bases de l'ombrage, des formes, de l'ancrage, des dimensions et des perspectives. Ce cours utilisera ces étapes pour créer des croquis d'oiseaux, de papillons, de fleurs, de chiens et plus encore. Âges 8+.

Centre de sports et de la jeunesse de Russell, 988, chemin Concession, Russell.

Session d'hiver

Mercredis, 28 janvier au 11 mars, 19 h à 20 h.

Session de printemps

Mercredis, 1er avril au 13 mai, 19 h à 20 h.

70 \$ par résident, par session.

80 \$ par non-résident, par session.

Tennis

(B)

Instructeur certifié : Arthur Cuenco. Certifié par Tennis Canada, l'Association de tennis de l'Ontario, Tennis Québec et le United States Professional Tennis Registry, Arthur Cuenco a entraîné des joueurs de niveau national et reste très impliqué dans la communauté du tennis. Apprenez les principes fondamentaux : le contrôle de la balle, les différents coups, tel que le service, les coups au sol, les collés et le pointage, ainsi que se déplacer efficacement et se positionner. Une raquette de tennis est nécessaire. Maximum de 8 participants par session.

Dôme sportif, 150, rue Sportsplex, Embrun.

Session d'hiver

Jeudis, 29 janvier au 2 avril.

Aucun cours le 19 mars.

- Âges 7 à 9 : 18 h à 19 h.
- Âges 10 à 12 : 19 h à 20 h.
- Âges 13 à 15 : 20 h à 21 h.
- Âges 16 à 18 : 21 h à 22 h.

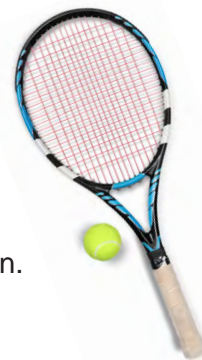
Session de printemps

Jeudis, 16 avril au 11 juin.

- Âges 7 à 9 : 18 h à 19 h.
- Âges 10 à 12 : 19 h à 20 h.
- Âges 13 à 15 : 20 h à 21 h.
- Âges 16 à 18 : 21 h à 22 h.

144 \$ par résident, par session.

154 \$ par non-résident, par session.



Cours de gardiennage en ligne

(B)

En partenariat avec Cours de sécurité Ménard. Avec ce cours en ligne flexible de 7 à 8 heures, apprenez les compétences essentielles en RCR et en secourisme, comment gérer efficacement les urgences, lancer une entreprise de babysitting et développer des compétences en leadership et en initiative.

Pour vous inscrire : visitez notre site web à www.russell.ca/programmes. Cliquez sur le lien du cours de gardiennage.

55 \$ + TVH par enfant.



Programmes pour enfants, adolescents et adultes avec des besoins spéciaux

Nouvelles frontières

(B)

Le programme Nouvelles frontières offre aux enfants, jeunes et jeunes adultes vivant avec divers handicaps d'expérimenter les avantages de la participation à des activités récréatives et de loisirs. Chaque session sera planifiée et animée par un thérapeute en loisirs pour fournir des activités adaptées qui favorisent le bien-être social, émotionnel et physique ainsi que l'indépendance, le plaisir et l'engagement communautaire. Les activités adaptées incluront des arts, des sciences, des sports, de la musique et bien plus encore.

Centre communautaire Frank Kinnaird,
1084, rue Concession, Russell.

Lundis, 26 janvier au 27 avril.

- Groupe A (enfants/adolescents) : 17 h 45 à 18 h 45.
- Groupe B (adultes) : 19 h à 20 h.

Aucun cours le 16 février, 16 mars et 6 avril.

\$176 par résident, par session.

\$186 par non-résident, par session.

Ligue de quilles Changers

(B)

Jouez aux quilles chaque semaine et rencontrez de nouveaux amis. Pour les jeunes et les jeunes adultes avec besoins spéciaux.

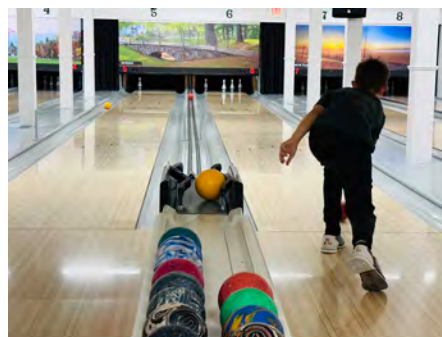
Salle de quilles, 8, rue Blais, Embrun.

Vendredis, 23 janvier au 17 avril, 18 h à 19 h 30.

Aucun cours le 20 mars et 3 avril.

99 \$ par résident.

109 \$ par non-résident.



PROGRAMMES À LA BIBLIO

HIVER/PRINTEMPS 2026

F - Français
A - Anglais
B - Bilingue



CLUBS DE LECTURE POUR ADULTES & ENFANTS

La bibliothèque offre de nombreux clubs de lecture en français et en anglais. Pour plus de détails et pour s'inscrire, veuillez consulter notre site Web.

PROGRAMMES POUR ADULTES & JEUNES ADULTES

RENCONTRE AVEC L'AUTEURE EMILY AUSTIN (A)

Le lundi 20 avril à 18h30 / Succursale Russell

Coût: 8\$ / Inscription

REVENUS À LA RETRAITE

Atelier présenté par un conseiller financier
Le mercredi 28 janvier à 18h30 (F) | Succ. Embrun
Le jeudi 22 janvier à 18h30 (A) | Succ. Russell

Gratuit / Inscription requise

ATELIER DE POÉSIE (A)

Les mercredis de 13h à 14h30 | Russell
Du 21 janvier au 11 mars

Coût: 25\$ pour 8 sessions / Inscription

ACTIVITÉS - SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE (B)

SPECTACLE AVEC MEET THE KEEPERS

Vendredi 20 mars à 14h30

Gratuit / Inscription requise

Du 16 au 20 mars dans les deux succursales. Défis Lego, bricolages, jeux, concours de dessin et bien plus encore ! Détails à venir sur notre site web.

PROGRAMMATION POUR ENFANTS

RANDONNÉE ET L'HEURE DU CONTE (B) (0 à 6 ans)

Les lundis de 9h à 11h. Succursale Russell.

Lieu de rencontre : stationnement de la biblio pour une randonnée et des histoires ensuite. En partenariat avec Centre ON y va. **Gratuit / Aucune inscription requise**

HEURE DES TOUT-PETITS AVEC EMILY (F) (18-36 mois)

Les mardis de 10h30 à 11h00. Succursale Embrun.
Du 3 février au 14 avril.

Gratuit / Aucune inscription requise

BÉBÉS À LA BIBLIO (B) (Bébés de 0 à 18 mois)

Les mardis de 11h à 11h30. Succursale Russell.
En partenariat avec La Maison de la Famille d'Embrun.
Du 13 janvier au 10 mars

Gratuit / Aucune inscription requise

STORYTIME & CRAFTS WITH KRISTINA (A) (3 à 4 ans)

Les mercredis de 10h30 à 11h30. Succursale Russell.
Du 4 février au 15 avril - **Coût: 25\$ / Inscription**

L'HEURE DES TOUT-PETITS AVEC STEPHANIE (B)

(18 à 36 mois) Succursale Russell.
Les jeudis de 10h30 à 11h. Du 5 février au 16 avril.

Gratuit / Aucune inscription requise

CLUB APRES L'ÉCOLE (B) (Enfants de 7 ans et plus)

Succ. Russell - Dernier lundi du mois - 16h à 17h
Succ. Embrun - Dernier jeudi du mois - 16h à 17h
Jeux de société, codage avec notre robot et défis Lego.

Gratuit / Inscription

HEURE DU CONTE EN PYJAMAS

Vendredi 24 avril de 18h30 à 20h.

Succursale Russell en anglais
Succursale Embrun en français
Histoires, bricolage et collation. Porte ton pyjama préféré !
Pour les enfants de 5 à 8 ans.

Coût: 8\$ / Inscription

Pour plus d'événements et d'activités, visitez notre site Web et suivez-nous sur les médias sociaux !

COMMENT S'INSCRIRE

- En ligne russellbiblio.com
- En personne aux deux succursales

L'INSCRIPTION DÉBUTE
LE 7 JANVIER



613.443.3636



mabiblio@russellbiblio.com



russellbiblio.com



[@russellbiblio](https://www.instagram.com/russellbiblio)